重慶市第八中學校
Chongqing No.8 Secondary School

高考怎么考：

重思维、重应用、重创新

高考由“解答试题”转向“解决问题”

即物穷理格物致知

诚 勤 立 达

高考物理考什么？

1、物理观念
2、科学思维
3、实验探究
4、科学态度与责任

一、什么是一轮复习

完成对高中物理知识点和物理模型、物理方法的重构

对已学知识的进一步挖掘和理解

训练解题方法，改进书写习惯，形成解决物理问题的能力

一、什么是一轮复习

重慶市第八中學校 Chongqing No.8 Secondary School

1

2025 年 5 月 19 日—— 2026 年 2 月

2

2026 年 2 月初至 4 月中旬

3

2026 年 4 月中旬至 5 月中旬

一轮复习时间紧，任务重

以章、节为单元进行单元复习

- 掌握基本概念、规律和解题方法与技巧
- 要全面阅读教材及笔记，彻底扫除知识结构中理解上的障碍
- 要重视对物理状态、物理情景、物理过程的分析，提高阅读理解能力和分析问题的能力

以题型专讲专练并附以一定的专题讲解；

分配、答题技巧得到适应性的训练，从而达到“炉火纯青”的程度。5月中旬以后以学生自学为主，回归课本，回归错题集，归纳整理，查漏补缺，同时进行考前模拟测试（二次）。对各个阶段的复习内容、学练比例、目标定位均应明确具体，有序推进，逐一到位。高考前一周只有一次上手训练。

□□□□□□□

二、如何面对
1.做好准备

（一）心理上
（1）做好思想建设，充分重视每一节课

（2）主旋律是苦，但坚持也很酷

1.

（1）

学习准备

教材，自编资料，其他教辅

复习准备:
高一、高二所有新课笔记本，改错本，笔记本

关于资料

第一轮复习走出大量做题的误区。
物理复习通过做题可以加深对概念、规律的理解，但并不是做题越多越好，做题不在多而在精。熟能生巧是指对做过的题再做两三遍，去体会题中所运用的方法、考查的方方面面等。题海无涯但需终觅芳草。
做好短时间定期复习、归纳。学习成绩提高的关键——重复。
为了避免所学知识被遗忘，每天要把所学内容进行整理，隔一定时间要复习，做到定期复习。通过纵横联系，使知识融合贯通，举一反三；通过归纳概括，使知识系统完整，使知识听调使唤；通过对应比较，使知识得以激活，能力得以提高只有这样才能做好知识的存储环节，在应用时有内容可提取。
善用错题——错题的价值远大于你已经会做的题

二、如何面对
1.做好准备

（二）行动上
（1）做好学习准备

适当的规划

（2）身体上

劳逸结合

二、如何面对

2.脑袋清醒，目标明确

（一）理解记忆
全面复习基础知识，打好基础不是死记硬背概念和公式，而是要在透彻理解的基础上去记忆。
对物理概念应该从定义式、变形式、物理意义、单位、矢量性等方面进行讨论；
对定理、定律的理解应从其实验基础、基本内容、公式形式、适用条件等做全面的分析并进行拓展；
清楚高中物理力、热、电、光、原五大部分所涉及到的力、运动、能量的相关问题是在不同知识背景下的同一个内容，是一个整体

2.脑袋清醒，目标明确

（二）掌握科学的解题思路。
如正确选择研究对象及受力分析，在对状态、过程分析时画出状态过程的示意图，将抽象的文字条件形象化、具体化。为了尽可能少出错误，解题时可以遵循这样的思路：画草图— — — 想情景———选对象———建模型———分析状态和过程———找规律———列方程———检查结果

2.脑袋清醒，目标明确

（三）培养良好的审题习惯：
提高解答物理问题的能力应把重点放在培养良好的审题习惯上
有的同学为了加快答题速度，题还没来得及看清楚就着急去写，写到一半才发现写的不对，原来题没有审清，结果是想快反到浪费了很多时间，所以，审题环节很重要。审题到位后，再把题中的描述转换成一个活生生的情景，当然，应用能力的提高还取决于对基础知识掌握的程度，基础为首先。

2.脑袋清醒，目标明确

（四）养成良好书写习惯及规范解题习惯。
平时复习一定要书写到位，解答题都应该写哪些步骤、先写什么、后写什么、哪一步是采分点、能占多少分，都要做到心中有数；
通过养成良好书写习惯训练自己的思维习惯，做到规范性解题。说理要充分，层次要清楚，逻辑要严谨，语言要规范，文字要简洁，解题必须有必要的文字说明，包括对物理关系的说明和判断，对所研究的对象或所研究的过程的说明，对解题依据的说明，可以总结为五个“ W”。

二、如何面对

WHO

①who, 即要指明你的研究对象是谁，是哪个物体或哪几个物体所组成的系统。

WHERE

②where，即要指明你所研究的是哪一个过程，或在哪一位置上的状态。

WHY

③why，即要指明你使用某条物理定律或定理的依据是什么。

WHICH

④which，即要指明你的物理方程所对应的定律、定理。

WHAT

⑤what，即要指明你的解答结果是什么，对题目所求，要有明确的回应。对所求的矢量只说明大小是不完备的，还要说明其方向。几何关系只需说明不要证明，不完全归纳不需证明，方程要原始，符号、字母要系统而规范。

无奋斗，不青春

于高山之巅，方见大河奔涌

于群峰之上，便觉长风浩荡

重慶市第八中學校
Chongqing No.8 Secondary School